

**Creación de un gimnasio de acondicionamiento físico para la población privada de la
libertad de la penitenciaría la Dorada – Caldas patio 10 – a.**

Luis Fernando Isaza Hernández

Director

Sergio Villamil Rodríguez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios

Administración de Empresas

2021

Dedicatoria

Al todopoderoso creador de los cielos y la tierra a toda mi familia que me ha acompañado durante todo este proceso, siempre han estado a mi lado brindándome su apoyo y compañía.

San Marcos 9: 23 “Para el que cree todo le es posible”

Agradecimientos

Primeramente, a Dios quien me ha sostenido y me ha dado todo lo que tengo hoy, nunca me ha dejado ni abandonado, a toda mi familia que ha estado conmigo incondicionalmente durante todos estos años.

“Todo lo puedo en cristo que me fortalece”

Filipenses 2:13

A la universidad UNAD por el acompañamiento de cada uno de sus tutores durante este proceso de formación a la paciencia de ellos y el esfuerzo para entrar a este lugar y brindarnos sus conocimientos.

Tabla de contenido

Introducción.....	9
Marco conceptual y teórico	11
Actividad física	12
Ejercicio físico	13
Diferencia entre actividad física y ejercicio físico	13
¿Qué pasa cuando una persona realiza actividades físicas o recreativas?.....	15
Derechos de los presos en materia de salud	18
Marco legal	21
Justificación	24
Planteamiento del problema	26
Lugares donde se practican las actividades físicas y recreativas patio 10A.....	29
Objetivos.....	32
Objetivo general.....	32
Objetivos específicos	32
Diseño metodológico	33
Técnica e instrumentos utilizados	33
Población muestra	33
Variables a medir	34
Recursos	34
Resultados de la investigación.....	35
Análisis de los instrumentos de medición y técnicas	35
Beneficios de las actividades físicas y recreativas en las personas.	37
Entrevistas	39
Lugar y horarios	43
Discusión	44
Conclusiones y recomendaciones	46
Bibliografía	54
Anexos.....	51

Resumen

El presente proyecto aplicado busca, generar un espacio para las actividades deportivas y recreativas dentro del centro penitenciario la Dorada- Caldas a través de la creación de un gimnasio dentro del patio 10A que posteriormente se busca aplicarlo al resto de los pabellones de la cárcel. La penitencia Doña Juana fue inaugurada en el año 2003, desde esa época son escasos los lugares de práctica de actividades físicas y recreativas para las personas privadas de la libertad que se encuentran en este lugar convirtiéndose en un problema actual.

Lo que ha motivado a la P.P.L a realizar sus actividades físicas y recreativas en diferentes lugares al interior de los pabellones esto es en baños, pasillos y cancha de micro futbol, utilizando medios artesanales para la construcción de pesas con botellas de plástico sustituyendo las originales, las cuales pierden su forma y peso por el uso continuo, además cuando hay operativos de requisa dentro de los pabellones los guardianes decomisan tales elementos porque no existe autorización dentro del régimen interno para tenerlos dentro de los pabellones.

Lo que se busca además de un espacio adecuado para la realización de actividades físicas y recreativas de los internos, es un espacio sano de recreación que sirva dentro del proceso de resocialización de la P.P.L, en la disminución de las conductas agresivas y estrés manejadas por los internos dentro de los pabellones, la puesta en marcha de un lugar de acondicionamiento físico traerá beneficios psicológicos y físicos para las personas privadas de la libertad de este lugar.

Para la investigación que realizaremos se utilizara la investigación cualitativa, descriptiva del estudio del caso la cual nos ayudara a tener un trato directo con las personas involucradas en el proyecto con el fin de conocer la situación actual del problema y sus necesidades, se realizaran encuestas dentro del pabellón 10A donde se medirán las variables de salud, resocialización, reglamentos internos, impacto positivo que generaría la puesta en marcha del lugar de acondicionamiento físico.

Con la puesta en marcha de un gimnasio en el establecimiento la Dorada Caldas buscamos ser un referente a nivel nacional en las cárceles del país para su aplicación.

Abstract

This applied project seeks to create a space for sports and recreational activities within the La Dorada-Caldas Penitentiary Center through the creation of a gym within the courtyard.

Which is subsequently sought to be applied to the rest of the prison wards. Doña Juana Penance was inaugurated in 2003, Since that time, there are few places to practice physical and recreational activities for people deprived of liberty who are in this place, becoming a current problem.

What has motivated the P.P.L to carry out their physical and recreational activities in different places inside the pavilions, this is in bathrooms, corridors and micro soccer chances, using artisanal means for the construction of weights with plastic bottles replacing the original ones, which lose their shape and weight due to continuous use, Furthermore, when there are search operations inside the pavilions, the guards confiscate such items because there is no authorization within the internal regime to have them inside the pavilions.

What is sought, in addition to an adequate space for the inmates to carry out physical and recreational activities, is a healthy recreational space that serves within the process of resocialization of the P.P.L, in reducing aggressive behaviors and stress managed by inmates within the pavilions, the implementation of a physical conditioning place will bring psychological and physical benefits for the people deprived of their liberty in this place.

For the research that we will carry out, qualitative, descriptive research of the case study will be used, which will help us to have a direct relationship with the people involved in the project in order to know the current situation of the problem and their needs, Surveys will be carried out in pavilion 10 where the variables of health, re-socialization, internal regulations will be measured, and the positive impact that the start-up of the physical conditioning place would generate.

With the launch of a gym in the La Dorada Caldas establishment, we seek to be a national benchmark in the country's prisons for its application.

Introducción

Si Colombia decidiera meter a todos sus presos en un escenario de fútbol tendría que copar dos estadios como el Metropolitano de Barranquilla, cuya capacidad es de 49.600 espectadores. Aun así, 17.900 reclusos, de los 117.018 que hay en las 138 cárceles del país, quedarían por fuera. La realidad que habita las prisiones es cruel debido al hacinamiento y los deficientes programas de resocialización. Los penales son llamados por los reclusos la ‘Universidad del mal’, en donde las posibilidades de vivir dignamente son nulas. (Periodico el tiempo, 2018)

Las medidas que se han tomado por las autoridades nacionales y regionales para mitigar este grave problema no han sido suficientes, las personas que hoy purgan una condena tienen que padecer no solo con el olvido de la sociedad, sino con las condiciones indignas que se viven dentro de las cárceles del país.

El establecimiento penitenciario de alta y mediana seguridad de la Dorada Caldas cuenta con 1600 internos, es una de las pocas cárceles del país que no se encuentra en hacinamiento, pero no por eso las condiciones son las mejores, en el interior de los pabellones la P.P.L (persona privada de la libertad) luchan diariamente por su supervivencia.

Doña Juana como también se le conoce fue inaugurada en el año 2003 para albergar personas privadas de la libertad condenadas y sindicadas, cuenta con diez patios donde se distribuyen la P.P.L, desde su inicio han sido escasos los lugares para realizar actividades físicas y recreativas dentro de los pabellones y por fuera de ellos, por lo cual el interno de

los diferentes patios inventa e improvisan lugares para poder realizar algunas de estas actividades.

La presente investigación busca mostrar la necesidad y la importancia de un lugar especial para la práctica de actividades recreativas y físicas para la P.P.L dentro de su proceso de resocialización, en el cumplimiento de las normas, de la ley 65 de 1993 que tratan de ello.

Para su desarrollo se realizaron encuestas en el pabellón 10A del establecimiento, lo cual nos ayudara a tener un contacto directo con los internos, conoceremos que piensan de la propuesta de un lugar especial “gimnasio” para realizar sus actividades físicas y recreativas.

También conoceremos que actividades físicas y recreativas en la actualidad desarrolla el INPEC para la población carcelaria en este penal.

Que tan importante puede ser para la P.P.L la rutina de actividades físicas y recreativas en su proceso de resocialización, si mejora la calidad de vida de ellos dentro del penal, si la propuesta de un gimnasio los motiva para mejorar el aprovechamiento de tiempo libre en tales actividades.

Conoceremos los beneficios físicos y psicológicos en las personas que practican continuamente alguna actividad física o recreativa.

Finalmente realizaremos las conclusiones y recomendaciones resultado de la investigación.

Marco conceptual y teórico

Se hace necesario tener en cuenta algunos conceptos o parámetros que sirvan como apoyo en la presente investigación para poder llegar a algunas conclusiones sobre su importancia.

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento, en simples palabras a realizar alguna actividad física, lo cual beneficia nuestra salud, y genera cambios positivos a nuestra vida.

La palabra gimnasio etimológicamente se deriva de la palabra griega **gymnos**, que significa «desnudez». La palabra griega **gymnasium** significa «lugar donde ir desnudo», y se utilizaba en la antigua Grecia para denominar el lugar donde se educaba a las personas. En estos centros se realizaba educación física, que se acostumbraba practicar sin ropa, de la misma manera que los baños y los estudios.

Para los griegos, la educación física era tan importante como el aprendizaje cognitivo. Muchos de estos gimnasios griegos tenían bibliotecas que se podían utilizar después de un baño relajante.

En la antigua Grecia el gimnasio era el local destinado a ejercitar tanto las facultades físicas, desarrollando la fuerza y la agilidad, como las morales, cultivando la inteligencia, los ejercicios más importantes que se efectuaban eran: carrera, lanzamiento de disco, salto, lucha, pugilato pentatlón y danza. Posteriormente la finalidad de estos centros cambió, hasta hace algunas décadas el gimnasio estaba enfocado solamente en aumentar la resistencia o capacidad muscular de la persona; sus técnicas estaban más encaminadas al fisicoculturismo y al engrosamiento de los músculos, ya participaban las mujeres, pero sólo algunas resistían las fuertes rutinas. Luego con la finalidad de atraer al sexo femenino, se dio

pie a la creación de áreas dentro de los gimnasios donde se combina la gimnasia y el acondicionamiento mediante el uso de rutinas acompañadas de música para amenizar las clases, y mediante el uso de aparatos que lejos de "marcar los músculos" ayudaba a moldear el cuerpo y quemar grasa principalmente.

Al paso del tiempo las academias de deporte se fueron especializando con las rutinas de aerobics más usadas en Europa y Estados Unidos, de esta forma, rutinas, instructores y aparatos especiales como bicicletas fijas, caminadoras, aparatos de alto pesaje y escaladoras se fueron introduciendo en el país hasta conformar, completar e independizar a los gimnasios. (wikipedia, s.f.)

Se recomienda practicar 30 minutos diarios de actividad física a una intensidad leve o moderada. Personas activas con buen estado de salud, buena condición física aeróbica y joven o relativamente joven, pueden entrenar a una intensidad mayor, entre el 70-85% de la FC máx. (capacidad de fuerza máxima). Con una duración aproximada de 30 a 50 minutos y de tres a cuatro veces por semana. La actividad física de carácter aeróbico, diseñado de forma individual a partir del estado de la persona, su edad y su condición física (CF). Tiene una función específica en la salud. (OMS, Organización Mundial de la Salud)

Actividad física

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros. Practicar deporte es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces es utilizado como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de activar varios aspectos de la condición física.

La actividad física que realiza una persona durante un determinado período puede ser mayor a 30 minutos en el día, se realiza más de tres veces por semana. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías, lo que ayuda a bajar de peso. (Significados, 2017)

Ejercicio físico

Se conoce como ejercicio físico a la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana.

El ejercicio físico es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona.

El ejercicio influye de forma positiva en el desarrollo intelectual y emocional de las personas, lo cual permite desarrollar la creatividad, tener un mejor control de los problemas, contribuye con poseer una adecuada autoestima, ayuda a socializar, entre otros, y es por ello que en todos los planteles educativos incentivan a la realización de ejercicios físicos a través de sus aulas de educación física, la cual consiste en una parte teórica y luego en la realización de los ejercicios. (Wikipedia, s.f.)

Diferencia entre actividad y ejercicio físico

Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona, en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental.

Actividad física, ejercicio físico, dos conceptos que se usan como sinónimos, todo ejercicio físico que se realiza es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio físico.

El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz. (Redacción de webconsultas Healthcare, 2020)

El ejercicio físico tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Antes de iniciar un programa de ejercicio físico se debe saber cuál es el objetivo que se tiene, la selección de los ejercicios va a ser secuencial y programado de manera que el ejecutante esté seguro.

No es necesario que la persona se sienta extenuada y que casi no pueda levantarse al siguiente día, basta con un ejercicio moderado, lo que será de gran beneficio para la salud.

El desarrollar un programa de ejercicio aeróbico, le va a dar las armas necesarias para mantener, desarrollar y restaurar la salud de la persona. (Redacción de webconsultas Healthcare, 2020)

¿Qué pasa cuando una persona realiza actividades físicas o recreativas?

Si al hacer cualquier actividad física usted se siente relajado, optimista, seguro de sí mismo y, finalmente, feliz, no es porque hoy amaneció con el pie derecho o porque el clima favoreció su extenuante día de entrenamiento...

Su reacción es meramente química y si quiere seguirse sintiendo así... ¡Sí! Tiene que seguir ejercitándose.

La actividad física libera en el cuerpo una serie de hormonas -más de 50- que le hacen que usted se comporte de manera diferente e incluso, desde antes de iniciar su rutina, ya muchas de estas sustancias recorren su organismo y le envían mensajes a su cerebro.

El ejercicio físico es la principal fuente de secreción de hormonas y estas son las causantes de las principales reacciones positivas de su cuerpo cuando se ejercita. Claro está, todas con diferentes efectos. (Soto, 2014)

Una de ellas es la Serotonina, son neurotransmisores que se encuentran en varias regiones del sistema nervioso cerebral la cual es necesaria para:

- Elaborar la melatonina encargada de regular el sueño.
- Regula el apetito mediante la saciedad
- Equilibra el deseo sexual
- Controla la temperatura corporal, la actividad motora y las funciones perceptivas y cognitivas.
- Interviene en otros conocidos neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina relacionadas con la angustia, ansiedad, miedo, agresividad y problemas alimenticios.

De acuerdo con Jorge Lobo, especialista en Educación Física de la Universidad de Costa Rica (UCR), hay más de 50 hormonas que secreta el cuerpo cuando se hace actividad

física, pero las más comunes son la insulina, la adrenalina, la serotonina, la hormona del crecimiento y las endorfinas.

Aunque seguramente usted ha escuchado que las endorfinas son las “hormonas de la felicidad”, en realidad no es así. Este seudónimo le cae mejor a la serotonina, que se desarrolla con ejercicios de esfuerzos prolongados y extensos.

“La serotonina se secreta con esfuerzos muy prolongados o muy fuertes. Por ejemplo, el ciclismo, que son sesiones de más de tres horas, las maratones, el spinning, que es un ejercicio de mucho esfuerzo, por ejemplo”, indicó Jorge Lobo, especialista en Educación Física de la Universidad de Costa Rica (UCR),

¿Qué se siente? Poco apetito, baja el sueño, felicidad, alegría, satisfacción. Por eso, es que, si usted hace ejercicio de alto impacto en horas de la noche, siente que no puede dormir. Una vez pasado el efecto, cae rendido. (Soto, 2014)

Adrenalina: “La hormona de la fuerza”

Se logra, en la mayoría de los casos, con los ejercicios anaeróbicos, como por ejemplo levantar pesas, deportes de combate, deportes extremos o ejercicios donde hay lapsos de tiempo de descanso.

La adrenalina genera euforia y fuerza, es una reacción casi instintiva de defensa y contra la pasividad.

“Algunos deportes son de alto nivel de adrenalina, los deportes de combate, de lucha, el levantar pesas, porque, aunque dure solo 2 segundos levantando la pesa, requiero toda la fuerza. La adrenalina es una respuesta a la lucha”

Lobo menciona que en muchos casos la adrenalina incluso permite que el dolor ante una lesión, desaparezca momentáneamente, mientras se termina la prueba. (Soto, 2014)

Endorfina: “la hormona del placer”

Ahora sí, vamos a hablar de la endorfina, mejor conocida como la hormona del placer y que también se puede estimular por medio del ejercicio.

Solo que, en este caso, la actividad debe de ser mucho más relajada, pero estimulante. La meditación, el yoga y el estiramiento la producen.

Las endorfinas son neurotransmisores, se producen en las glándulas pituitarias, lo que hacen es enviar señales al cerebro y producir la sensación de bienestar, de control, placer y de satisfacción. También minimiza el dolor, preparan al cuerpo para que continúe luchando y controle el dolor a cambio de la satisfacción.

“Esto puede ser un poco peligroso, porque si yo tengo una lesión y por el alto grado de endorfinas no siento dolor. la endorfina va a bloquear el dolor y yo no voy a notar el daño, cuando se baje el efecto me voy a encontrar con el tobillo el doble de inflamado o la lesión mucho más afectada”. (Soto, 2014)

Las contraindicaciones

Todo con exceso no es recomendable, ni siquiera el ejercicio, pero como estamos enfocados en las hormonas ¿Qué pasa cuando nos excedemos en el ejercicio?

Primero, la serotonina controla el apetito, por lo que si usted se excede en la actividad física perderá el hambre y, de acuerdo con Lobo, esto podría repercutir en trastornos alimenticios.

El cuerpo es sabio e indica cuando se debe parar el ejercicio, pero la adrenalina, endorfina y la serotonina bloquean todas estas alertas, por lo que usted podría obviarlas.

¿Qué se recomienda? Si usted sufre alguna lesión durante su entrenamiento, no la ignore, puede que en el momento no le duela, pero más tarde la situación sin duda se pondrá peor. Si no siente apetito, aun así, coma a sus horas y no pierda ninguna comida.

A menos que usted sea un atleta de alto rendimiento, no abuse del ejercicio, lo que se recomienda es una hora diaria. (Soto, 2014)

Derechos de los presos en materia de salud

El estado de salud tanto físico como mental de todo ser humano influye en la forma en que vive, trabaja y se comporta. Esto es cierto tanto para el personal penitenciario como para los reclusos.

El estado de salud de una persona puede influir en el de otras personas. Los enfermos necesitan cuidados especiales y no pueden contribuir plenamente a la sociedad en la que viven.

Algunos problemas de salud influyen en la conducta de las personas y por consiguiente en las relaciones con otras personas. Esto es particularmente cierto en el caso de los problemas de salud mental, que pueden afectar a una proporción importante de los presos.

Algunos problemas de salud pueden transmitirse a otras personas. Esto sucede especialmente con algunas enfermedades de alta prevalencia en algunos sistemas penitenciarios, como el VIH/SIDA y la tuberculosis.

La inmensa mayoría de los presos abandonan la cárcel antes o después. El personal penitenciario (internos) va de unas prisiones a otras y entra y sale de la prisión, al igual que los visitantes. Esto significa que los problemas de salud en las prisiones pueden pasar a ser problemas de salud en la comunidad.

Por consiguiente, mantener la salud en las prisiones interesa a todos. Cuando el personal penitenciario (internos) está sano, su proceso de resocialización es mejor, están en mejores condiciones de sobrellevar la privación de libertad.

La persona no debe sufrir como consecuencia directa de su privación de libertad. Muchos presos pasan la mayoría del tiempo en condiciones de confinamiento relativamente estrictas, por lo general en el interior. En esas circunstancias, es indispensable que puedan pasar cierto tiempo todos los días al aire libre y que tengan la posibilidad de caminar o hacer algún otro tipo de ejercicio.

Todos los presos deben disponer de al menos una hora diaria de ejercicio al aire libre si las condiciones atmosféricas lo permiten.

El ejercicio es importante para la salud física de los reclusos y también proporciona una oportunidad para disminuir la tensión mental. En muchos sistemas penitenciarios los presos preventivos pasan la mayor parte del tiempo en sus celdas o dormitorios. Particularmente es importante que tengan mayor acceso a espacios abiertos al aire libre. El ejercicio físico es particularmente importante para los presos jóvenes.

El Comité Europeo para la prevención de la tortura y de las penas o tratos inhumanos o degradantes cree que todos los reclusos, incluidos los que están confinados en una celda como castigo, deben disponer de al menos una hora diaria de ejercicio al aire

libre, donde tengan espacio suficiente para realizar trabajo físico. Dentro de la prisión debe delimitarse una zona para el ejercicio físico que sea segura y fácil de vigilar para el personal. En condiciones ideales, debe disponer de un inodoro, agua potable para su consumo. La vía de acceso desde las celdas de los reclusos debe ser segura y fácil de supervisar para el personal.

Los presos jóvenes suelen ser más inestables e impulsivos. Pueden necesitar más actividad física organizada, posiblemente en forma de ejercicio físico o juegos de competición para canalizar su energía sobrante en actividades constructivas.

Se puede disponer de un pequeño número de personas que sean entrenadores físicos calificados y organicen actividades al aire libre para los reclusos. (HUMANOS, Nueva York y Ginebra, 2004)

Marco legal

Dentro de las reglas mínimas para el tratamiento de reclusos adoptado por el primer congreso de las naciones unidas sobre prevención del delito y tratamiento del delincuente, celebrado en ginebra en 1955, y aprobadas por el consejo económico y social en sus resoluciones 663c (XXIV) de 31 de julio de 1957 y 2076 (LXII) de 13 de mayo de 1977 el cual está suscrito por el gobierno colombiano, y en uno de sus principios fundamentales dice:

1. “El recluso que no se ocupe de un trabajo al aire libre deberá disponer, si el tiempo lo permite, de una hora al día por lo menos de ejercicio físico adecuado al aire libre”.
2. “Los reclusos jóvenes y otros cuya edad y condición física lo permitan recibirán durante el periodo reservado al ejercicio una educación física y recreativa. Para ello se pondrá a su disposición el terreno, las instalaciones y el equipo necesario”. (Unidas, 2016)

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen un gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentara estas actividades e inspeccionara, vigilara y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. (Constitución Política de Colombia, 1991)

Encontramos lo siguiente acerca del tratamiento penitenciario que deben recibir las

personas privadas de su libertad en los diferentes establecimientos penitenciarios del país.

El tratamiento penitenciario debe realizarse conforme a la dignidad humana y a las necesidades particulares de la personalidad de cada sujeto, se verifica a través de la educación, la instrucción, el trabajo, la actividad cultural, recreativa y deportiva y las relaciones con la familia. Se basará en un estudio científico de la personalidad del interno, será progresivo y programado e individualizado hasta donde sea posible. (Código Penitenciario de Colombia Ley 65, 1993)

Este mismo código Penitenciario dice “El tratamiento penitenciario tiene la finalidad de alcanzar la resocialización del infractor de la ley penal, mediante el examen de su personalidad y a través de la disciplina, trabajo, el estudio, formación espiritual, cultura, el deporte y la recreación, bajo un espíritu solidario”.

Las personas privadas de la libertad deberán beneficiarse de los programas deportivos y recreativos organizados y planeados por los docentes encargados del centro educativo o quienes hagan las veces y aprobados por el director del establecimiento.

El director del establecimiento de reclusión garantizara el desarrollo permanente de las actividades deportivas y recreativas planeadas para el beneficio de las personas privadas de la libertad y en desarrollo del convenio suscrito con Coldeportes, se intensificarán los cursos y talleres de administración y formación deportiva y buscaran asesoría y apoyo para la realización de campeonatos. (INPEC, 2016)

El director del establecimiento de reclusión bajo su responsabilidad podrá disponer que un número impar de personas privadas de la libertad asistan o presenten o intervengan en actos deportivos o culturales que se realicen en lugares de la misma ciudad del

establecimiento de reclusión en espacios previamente determinados y por un tiempo no superior a (6) horas. (INPEC R. 0., 2016)

Es de tener en cuenta que en el momento las actividades recreativas, deportivas y físicas ofrecidas por el INPEC, del centro penitenciario la Dorada – Caldas son muy pocas, a diferencia de otros establecimientos (Bellavista, Itagüí) donde he podido estar y participar en dichas actividades, lo cual demuestra un vacío en el proceso de resocialización en las personas privadas de la libertad que se encuentran en este penal.

Una de las actividades que se realizan en este lugar es el campeonato de futbol y micro futbol una vez al año, donde todos los patios pueden participar, no se realizan más actividades organizadas por el INPEC dentro del penal. Solo aquellas practicadas voluntariamente por los internos dentro de los pabellones, por lo cual se hace necesario crear un lugar donde se garantice el derecho que está siendo vulnerado en el momento. A través de la siguiente investigación se pretende dar respuesta a la siguiente pregunta. ¿De qué manera la puesta en marcha de un gimnasio puede ayudar en el proceso de resocialización de la PPL de la penitenciaría la Dorada – Caldas?

Justificación

En la actualidad el centro penitenciario de la Dorada – Caldas, tiene muy pocos lugares dentro y fuera de los pabellones para la práctica de actividades físicas y recreativas para la población privada de la libertad (P.P. L). Tales actividades se están realizando en lugares improvisados, espacios no adecuados como la cancha de micro futbol, pasillos, baños de los patios, donde los demás internos se pasean libremente por dichos lugares, impidiendo la práctica de ellos.

Es de anotar que una de las actividades recreativas especiales de los internos ha sido por muchos años el levantamiento de pesos y trabajo de barras, su sistema original dentro del penal ha sido reemplazado por los internos, utilizando botellas plásticas de gaseosas llenas de agua, amarradas con cualquier tipo de hilos, sujetándola a palos de escobas el cual reemplaza la barra metálica utilizada normalmente para esta clase de ejercicios, el entrenamiento de barra se realiza en el área de los baños y las canchas de micro futbol (arco).

Es de considerar que la cárcel de la Dorada – Caldas es catalogada como una penitenciaria de alta seguridad en el país, lo cual indica que la población carcelaria que se encuentra en este lugar tiene un perfil alto de seguridad considerado por las autoridades judiciales, las condenas de las personas fácilmente oscilan entre 20 y 50 años de prisión encontramos problemas de toda clase, estrés, bajos estados de ánimo, peleas heridos y hasta muertes por el encierro al que estamos sometidos.

Con la propuesta de un espacio o lugar especial para la práctica de estas actividades “gimnasio” dentro del patio 10A que posteriormente se podrá aplicar en el resto del penal,

no solo se busca que los internos desarrollen actividades físicas o recreativas en su tiempo libre, sino que pueda ayudar a mejorar las condiciones dignas de vida de la P.P.L. y sirva dentro de su proceso de resocialización en este lugar.

Como lo veremos más adelante está demostrado que la práctica de ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud, cambia el estado de ánimo, ayuda a prevenir enfermedades y también mejora la salud psicológica de las personas.

La implementación de un gimnasio en el establecimiento no solo ayudará a que los internos cambien su rutina diaria dentro de los pabellones, será un nuevo espacio de sana convivencia dentro del penal, donde compartirán durante el día la P.P.L. Además, servirá como ejemplo para los demás establecimientos penitenciarios del país.

Planteamiento del problema

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo. En contraposición al desarrollo de una actividad física moderada y frecuente tenemos el sedentarismo causante de gran cantidad de afecciones y enfermedades como:

- Aumento de peso corporal ocasionado por la ingesta excesiva de calorías y el poco gasto energético por falta de ejercicios han enfermado a la población mundial que hoy sufre de obesidad.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo de sus respectivas masas musculares.
- Sensación frecuente de cansancio, desanimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, lo que impide realizar funciones básicas como respirar, dormir y caminar, según lo afirma la Organización Mundial de la Salud.

En la actualidad el centro penitenciario de la Dorada – Caldas cuenta con 1600 internos ubicados en 10 pabellones. Cada uno de los pabellones cuenta en su interior con una cancha de micro futbol para los 160 internos lo cual es insuficiente para la realización de la actividad física, teniendo en cuenta que no todos los internos juegan micro futbol, muchos practican otras actividades físicas.

La estructura al interior de los patios es la siguiente: dos pisos que forma un cuadro, cuentan con una cancha de micro futbol, dos áreas de baños en el primer y segundo piso, con sus lavaderos de ropa, 2 comedores en cemento con sus respectivas bancas en concreto, área de televisión, y esclusa para el servicio de vigilancia.

Las celdas están ubicadas en el primer y segundo piso, es de anotar que durante el día todos los internos después de las 6 de mañana que abren las celdas, deben permanecer en el patio, deambulando en los pasillos y cancha de micro futbol, con el fin de que el personal de vigilancia o guardia tenga mayor control y vigilancia sobre los internos. Luego a las 4 de la tarde vuelven abrir las celdas para ingresar hasta el otro día.

Durante el día algunos de los internos ocupan su tiempo libre en actividades como: elaboración de productos artesanales, juegos de azar “cartas, domino, parques”, lecturas, prácticas religiosas y algunos ven televisión, y el otro grupo de internos practican actividades físicas como: caminatas, trote, levantamiento de pesas, trabajo en barras el cual se debe realizar en espacios reducidos e improvisados, ya que al interior de los pabellones no se cuenta con un lugar fijo y adecuado para esta clase de actividades físicas se dificulta su rutina diaria, cuando algunos internos en las mañanas juegan micro futbol, ocupando el único espacio libre.

Los pasillos del patio y cancha de micro-futbol son utilizados por la P.P.L para el levantamiento de pesas. Los internos utilizan botellas de plástico de gaseosas llenas de agua, amarradas con hilos y palos de escoba sustituyendo los elementos originales para esta práctica, los cuales pierden su peso y forma por el uso, ocasionando lesiones, desgarres musculares, estos elementos continuamente se desarman y pierden su peso inicial por obvias razones. Además, no se cuenta con una persona que supervise estos ejercicios, todo lo que se realiza es empíricamente.

Estos elementos artesanales hechos por los internos, son decomisados o dañados sin ninguna consideración por las autoridades del penal cuando realizan sus respectivas requisas por considerarse ilegales o prohibidos al interior de los patios.

El trabajo en barra se realiza en los baños y cancha de micro futbol (arco) lugares que son utilizados constantemente por los demás internos, cuando esto ocurre se dificulta el entrenamiento rutinario de la P.P.L.

Por fuera de los pabellones o patios el centro penitenciario cuenta con una cancha de futbol y dos de micro futbol, consideradas como áreas de recreación para toda la población carcelaria del penal. Para acceder a la cancha de futbol y las dos de micro futbol que están localizadas por fuera de los patios, existen muchas restricciones para los internos por lo cual no es fácil su acceso, los horarios del INPEC están sujetos a la disponibilidad del personal de vigilancia.

Es de anotar que al no tener los espacios o áreas adecuadas el interno para realizar sus actividades físicas no se está cumpliendo con esta etapa dentro del proceso de resocialización en el establecimiento como lo manda la ley 65 de 1993 art 102 “Código Penitenciario”

Pregunta problema

¿Qué beneficios traerá, la creación de un gimnasio de acondicionamiento físico para las personas privadas de la libertad de la penitenciaría la Dorada – Caldas patio 10A en su proceso de resocialización?

Lugares donde se practican las actividades físicas y recreativas patio 10A

Fotografía 1

Cancha de micro futbol.



Ejercicio: flexión brazo barra fija. Autoría propia.

Fotografía 2

Cancha de micro futbol



Ejercicio: simulador pecho plano con tarros de agua. Autoría propia

Fotografía 3

Cancha de micro futbol*Ejercicio: simulador pecho plano con tarros de agua. Autoría propia*

Fotografía 4

2° piso- pasillo*simulador pecho plano. Autoría propia*

Fotografía 5

2° Piso- Pasillo



ejercicio: flexiones de brazo con apoyo. Autoría propia

fotografía 6

Área baños 2° piso



Ejercicio: flexiones de brazo en barra fija. Autoría propia

Objetivos

Objetivo general

Beneficiar a las P.P.L (personas privadas de la libertad) de la penitenciaría “Doña Juana” patio 10A con la creación de un gimnasio de acondicionamiento físico.

Objetivos específicos

Investigar el impacto que causa la actividad física en la P.P.L.

Conocer los reglamentos exigidos para la creación de un gimnasio en la penitencia la Dorada Caldas.

Identificar los elementos para el funcionamiento de un gimnasio en la cárcel la Dorada – Caldas.

Diseño metodológico

Para el desarrollo del trabajo se utilizará la línea de investigación de emprendimiento social y solidario, mediante la investigación cualitativa, descriptiva, basada en estudio de un caso, nos ayudará a conocer los hechos que intervienen en el proceso, nos servirá para poder tener un trato con las personas involucradas en el proyecto, conoceremos la situación actual del problema y sus realidades.

Técnica e instrumentos utilizados

Se realizará observación directa al interior y entorno que rodea a la P.P.L del patio 10A, se determinará con que lugares cuenta el penal para realizar actividades físicas para los internos, con qué frecuencia se realizan si las hay, lo cual se hará mediante solicitud al dragoneante Javier Mamanche encargado del área de deportes del penal, se realizará entrevista a la señorita Ángela María Rúgeles Psicóloga del establecimiento, se realiza entrevista al dragoneante distinguido Víctor Manuel Lemus jefe del área de planeación del penal.

La información será confiable y su obtención fue a cargo del mismo investigador del proyecto.

Población muestra

Tenemos una población de 1600 internos en todo el penal, distribuidos en 10 pabellones. Por cuestiones de seguridad no podremos realizar encuestas en todos los patios del establecimiento, solo nos es permitido donde vivimos, tomaremos el pabellón 10A que cuenta con una población de 56 internos. Al calcular la muestra de la población a encuestar, se usó el muestreo aleatorio simple obteniendo como resultado que se deben aplicar 46

encuestas, el resultado anterior debe interpretarse así: “si encuestas a 46 personas, el 95% de las veces el dato que quieres medir estará en el intervalo $\pm 5\%$ respecto al dato que observes en la encuesta” (Netquest, 2021).

Se le envió este resultado de 46 encuestas al director del trabajo de grado, y él recomendó que usara una plantilla diseñada por la UNAD que se utiliza para este tipo de proyecto, que cuenta con una población pequeña. La plantilla cuenta con un número de 10 entrevistados, por lo cual se realizaron 10 encuestas a los P.P.L, (Ver anexo 1), la edad promedio de los internos oscila entre 25 y 60 años, su gran mayoría con estudios de primaria y secundaria.

Variables a medir

Frecuencia, espacios, elementos necesarios para un gimnasio.

Recursos

El proyecto contará con escasos recursos los cuales son suministrados por el INPEC, teniendo en cuenta nuestra condición actual de privación de la libertad.

- ✓ Un computador
- ✓ Un lapicero
- ✓ Una resma de papel
- ✓ Una cámara digital

Resultados de la investigación

Análisis de los instrumentos de medición y técnicas

Mediante las encuestas de opinión realizadas en el interior del pabellón 10 A (Ver anexo 2), se recolectó la información para conocer la necesidad y viabilidad de la creación de un espacio especial para actividades recreativas y físicas.

A partir de las encuestas se pudo determinar lo siguiente (Ver anexo 3).

- 1- Se pudo determinar luego de realizar las encuestas, que para las personas privadas de la libertad son importantes las actividades físicas y recreativas.
- 2- Según las encuestas se determinan, que en este establecimiento penitenciario no existe un lugar especial dentro y por fuera de los pabellones para realizar actividades físicas y recreativas.
- 3- La mayoría de las personas encuestadas no se siente satisfechos en las actividades físicas y recreativas que ofrece el INPEC en este lugar.
- 4- Los encuestados manifiestan según sus respuestas que estaría dispuestos a practicar alguna actividad física o recreativa dentro del pabellón o por fuera de él, cuando el INPEC lo permita.
- 5- Según los encuestados están totalmente de acuerdo que las actividades físicas y recreativas son importantes dentro de su proceso de resocialización.
- 6- Todas las personas encuestadas están totalmente de acuerdo que la actividad física y recreativa mejoran su salud física y mental.
- 7- Se puede decir según el resultado de las encuestas que el INPEC no cumple con lo estipulado en la ley 65 de 1993 “código penitenciario” acerca de realizar actividades físicas y recreativas dentro del proceso de resocialización de los P.P.L en este lugar.

8- Sobre las personas entrevistadas: ¿Quiénes están de acuerdo y quiénes no? ¿Por qué?

R/ Realizadas las encuestas obtuvimos como resultado que todas las personas están de acuerdo con la propuesta planteada, ninguno de los entrevistados manifestó su negativa frente a la propuesta.

Teniendo en cuenta que el momento no se cuenta con un lugar especial para realizar actividades físicas y recreativas dentro del pabellón 10 A.

9- Sobre las preguntas realizadas: ¿Con cuál pregunta están más de acuerdo y con cuál están en desacuerdo? ¿Por qué?

R/ Todas las personas están totalmente de acuerdo la actividad física y recreativa les ayuda positivamente dentro del proceso de resocialización.

Muchas de las personas encuestas han practicado alguna actividad física por lo cual han tenido la experiencia de los beneficios recibidos.

10- Total, general: ¿Están las personas de acuerdo con la solución planteada? ¿Por qué?

R/ En general todas las personas encuestadas están de acuerdo con la solución planteada frente a realizar un lugar especial para las actividades físicas y recreativas. Ya que en el momento no existe tal lugar.

11- Contexto regional: ¿Qué característica del contexto ayuda a que las personas estén de acuerdo? ¿Y en desacuerdo?

R/ De acuerdo al contexto en que nos encontramos (personas privadas de la libertad) los encuestados manifiestan la necesidad de un espacio especial para realizar actividades físicas y recreativas, ninguna de los encuestados manifestó su desacuerdo con la solución planteada.

12- Problemática planteada: ¿Qué aspecto de la problemática influye más en que estén de acuerdo? ¿Y en desacuerdo?

R/ Desde la inauguración del centro penitenciaria la Dorada Caldas, han sido escasos los lugares para realizar actividades físicas y recreativas por lo cual los internos encuestados responde positivamente a la propuesta planteada de disponer de un lugar especial para su recreación, ninguno de ellos está en desacuerdo.

Beneficios de las actividades físicas y recreativas en las personas.

El ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable. El ejercicio previene problemas de salud, aumenta la fuerza, aumenta la energía y puede ayudar a reducir el estrés. También puede ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir el apetito.

Está demostrado que practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades. Se explican todos los beneficios que aporta, tanto física como psicológicamente.

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual, ya que dependen del nivel técnico y de la condición física de cada persona.

Beneficios biológicos

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.

Beneficios psicológicos

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión.
- Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.

- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, ira, angustia.
- Incrementa el bienestar general.

(Salud y Doctores, 2019)

Estos son en general los beneficios tanto físicos como biológicos, que tendremos para la P.P.L con la puesta en marcha del Gimnasio para realizar actividades físicas y recreativas dentro del centro penitenciario la Dorada – Caldas.

Entrevistas

Durante el desarrollo de la investigación se realizaron 3 entrevistas a diferentes funcionarios del establecimiento de la Dorada Caldas, primero al dragoneante Javier Mamanche encargado del área de deportes, segundo a la psicóloga del penal Dra. Ángela María Rúgeles encargada de los procesos de resocialización y tercero al dragoneante distinguido Víctor Manuel Lemus jefe del área de planeación del penal.

En entrevista al dragoneante Javier Mamanche encargado del área de deportes del establecimiento la Dorada – Caldas se le hicieron las siguientes preguntas:

1- ¿Qué actividades recreativas se realizan actualmente para los internos del penal?

R/ En coordinación con la dirección del establecimiento, el comando de vigilancia, el área educativa y las compañías de seguridad se realizan actividades deportivas como futbol y microfútbol en un espacio destinado para este fin, dichos espacios se encuentran ubicados en la parte interna del establecimiento. Se cuenta con 01 cancha de futbol y dos canchas de microfútbol (canchas comunes), además cada uno de los pabellones está dotado

con una cancha de microfútbol espacios destinado para la realización de esta actividad deportiva.

Lúdicas recreativas. Con los recursos asignados se adquieren elementos lúdicos tales como ajedrez, domino, parques bingo los cuales son suministrados a los privados de la libertad dependiendo la disponibilidad de dichos artículos.

2- ¿Con que frecuencia se realizan las actividades físicas y recreativas si las hay, y en que espacios o lugares?

R/ Las actividades de futbol que se realizan en la cancha central se realizan de la siguiente manera:

Se organizan campeonatos de futbol por categorías (A, B, VETERANOS), se enfrentan los equipos que se conforman en cada uno de los 10 pabellones y resultado de este se refleja un equipo campeón.

Se recepciona en cada uno de los pabellones un listado de máximo 30 privados de la libertad y en el transcurso de la semana se programan para que hagan uso de la cancha de futbol central, no se mezclan pabellones únicamente los privados de la libertad de un pabellón.

Microfútbol: con el presupuesto asignado se realiza compra de balones de futbol y de microfútbol, dichos elementos son entregados a cada uno de los pabellones para la realización de las actividades deportivas.

Cada uno de los pabellones es dotado de un balón de micro futbol dicha actividad deportiva puede ser desarrollada a diario si es deseo de los privados de la libertad ya que

nos es necesario asignar unidades de guardia para el desplazamiento de los mismos ya que esta actividad deportiva se realiza dentro de los pabellones.

Se realizó entrevista a la psicóloga del penal Dra. Ángela María Rúgeles encargada de los procesos de resocialización de los P.P.L dentro del establecimiento, para conocer lo siguiente:

- 1- ¿La práctica continua de actividades físicas y recreativas pueden influir positivamente en los internos dentro del establecimiento?

R/ Las actividades físicas y recreativas continuas si pueden influir positivamente en los privados de la libertad, por varios factores como el ámbito físico mejorando la calidad de vida al activar sistemas del cuerpo como el cardiovascular, locomotor y neuromuscular entre otros; como también en el ámbito afectivo, social y cognitivo al mantener hábitos que generan movimiento y ocupación del tiempo libre, por otra parte puede verse como un transmisor de valores ya que permite socializarse con otros.

- 2- ¿Qué función cumplen dentro del proceso de resocialización de los internos las actividades físicas y recreativas?

R/ Las función que cumplen es que están inmersas dentro de las actividades de atención psicosocial, tanto de atención social y de tratamiento penitenciario, que buscan brindar herramientas para el desarrollo de habilidades personales, familiares y sociales con el fin de preparar al condenado para su libertad a través de la educación, la instrucción, el trabajo, la actividad cultural, recreativa, deportiva, las relaciones de familia y formación espiritual; en el marco del tratamiento penitenciario para alcanzar la resocialización.

- 3- ¿Qué diferencia puede existir entre una persona privada de la libertad que realice alguna actividad física o recreativa continuamente dentro del patio a otra que no lo haga?

R/ Pueden existir algunos rasgos que los privados de la libertad que realicen actividades físicas y recreativas de forma activa pueden experimentar en comparación con los que no lo hacen; que no solo son rasgos físicos como la agilidad, la resistencia, sino también en el ámbito emocional ya que una persona activa es capaz de construir pensamientos productivos, reduciendo aquellos negativos que resultan paralizantes para desarrollar el camino hacia los objetivos. Asimismo, se es capaz de reducir el estrés y las tensiones acumuladas, encontrando el bienestar, relativizando las preocupaciones y sintiéndose mejor.

Mediante entrevista al dragoneante distinguido Víctor Manuel Lemus jefe del área de planeación del penal, se le pregunta.

¿Cuáles son los reglamentos o normas exigidas por la ley o por el establecimiento que se deben cumplir para la creación de un gimnasio para la PPL en este lugar?

R/ En referencia al tema de los gimnasios para la P.P.L del establecimiento, no hay documentación específica sobre la regulación del tema; para esta penitenciaria catalogada como alta y media seguridad por parte de la dirección general del INPEC, se debe tener en cuenta las condiciones de seguridad que por las características de infraestructura tiene el penal, de igual manera el perfil de la PPL, así como contar con la viabilidad de un estudio de seguridad por parte del concejo de seguridad del establecimiento.

Lugar y horarios

Durante el desarrollo de la investigación se observó dentro del penal los diferentes lugares donde posiblemente existiera un espacio adecuado para la implementar un gimnasio para la P.P.L del establecimiento la Dorada – Caldas. El lugar propuesto se encuentra ubicado en el área de educativas, donde en el momento existen dos salones que no se están utilizando, los cuales cuentan con un área de 120 m² aproximadamente, se recomienda este lugar teniendo en cuenta que durante todo el día está bajo custodia de la guardia, es de fácil acceso, tiene ventilación, seguro para la P.P.L.

Tenemos una ventaja que no tendremos que preocuparnos por un local y mucho menos por pagar arriendo, ni por los servicios públicos pues el INPEC los suministrara.

Los recursos para poner en marcha el gimnasio se gestionará a través de la alcaldía de la Dorada Caldas y el INPEC regional caldas y la dirección nacional del INPEC. El presupuesto de la puesta en marcha del gimnasio se realiza para un grupo aproximado de 15 a 20 personas por cada sección de entrenamiento (Ver anexo 4).

Se elabora una tabla horarios donde se le dará la oportunidad a toda la población privada de la libertad de este establecimiento de poder contar con una hora y media de gimnasio al menos una vez a la semana (Ver anexo 5).

Se solicitará al encargado del área de deportes del INPEC dragoneante Javier Mamanche que sea nombrado uno o dos internos como monitores encargados del gimnasio, capacitados por el SENA en acondicionamiento físico y actividades recreativas, como se hacen en varios establecimientos de penitenciarios donde he tenido la oportunidad de estar “Bellavista” en la ciudad de Medellín, donde existe gimnasio al interior de la cárcel, manejado por los internos bajo la supervisión del personal de guardia.

Discusión

Se hace un diagnóstico general del proceso de investigación realizado en el escenario planteado y la propuesta de solución. Al realizar una observación directa al interior del pabellón 10A no se observa ningún espacio para la realización de ejercicio o actividad física de los internos, estos realizan sus actividades en lugares improvisados y con elementos artesanales, de igual manera sucede en los diferentes patios del penal.

Sin duda, estas actividades físicas y recreativas llaman la atención a la población privada de la libertad, es una de las maneras más saludables para aprovechar el tiempo libre en este lugar.

En el momento no se cuentan con programas o actividades, ni espacios por parte del INPEC, donde los internos puedan gozar de estas actividades dentro de su proceso de resocialización.

Son muchos los beneficios, como resultado de la realización continua de ejercicios o actividades físicas que pueden obtener las personas.

La pérdida de la libertad en las personas genera abandono de sus familias, depresiones, agresividad, bajos estados de ánimo, intolerancia, perdida de sentido a la vida, estrés y muchas otras cosas, con las cuales tiene que vivir los internos cada día dentro de los pabellones, conductas que se pretenden disminuir con la puesta en marcha de un gimnasio dentro del patio 10A que posteriormente se podrá ampliar a todo el penal donde los internos saldrán de su encierro y confinamiento que produce estar las 24 horas del día los 365 días del año dentro de un patio.

Es importante la creación de un lugar especial donde los internos de los diferentes patios puedan interactuar entre ellos, puedan cambiar de ambiente dentro del mismo penal salir de su patio, tener la confianza y acompañamiento de la guardia, para que se creen lazos de armonía entre ellos (guardia, internos) y no se vean como enemigos como hoy se vive dentro de la prisión.

Será importante incentivar a los internos de los diferentes patios asistir al gimnasio dándoles a conocer los beneficios de que pueden tener al realizar tales actividades para sus vidas.

“Según las normas establecidas para el tratamiento de las personas privadas de la libertad es un derecho de gozar por lo menos de una hora diaria de ejercicio al aire libre si las condiciones atmosféricas lo permiten, esto es importante para la salud física de los internos y ayuda a disminuir la tensión mental en ellos” (Unidas, 2016)

Conclusiones y recomendaciones

Dentro del desarrollo de la investigación se pudo confirmar los beneficios físicos y psicológicos que traerían para los internos la práctica continua de actividades físicas y recreativas, algunas son: mejora la autoestima de las personas, disminuye grado de agresividad, ira, angustia, rebaja la tensión y el estrés, principales generadores de violencia dentro del establecimiento, ocasionando problemas no solo entre internos sino entre internos y guardia de vigilancia, si los anteriores factores disminuyen tendremos una mejor convivencia y calidad de vida dentro de los pabellones.

La posibilidad de tener un espacio o lugar para actividades físicas y recreativas mejorara las relaciones interpersonales de la P.P.L de patio, será una opción de evadir o escapar por un momento a la realidad de los muros que nos rodean.

Sin duda alguna a los internos les llama la atención y muestran interés a la práctica de actividades físicas y recreativas dentro del penal, pero uno de los problemas radica en que el INPEC en el momento no cuenta con este tipo de programas, por lo cual no hay ningún estímulo para la práctica de ellos.

Algunos internos encuestados que han estado en otras cárceles manifestaron haber practicado alguna actividad física lo cual han mejorado su condición física y estado de ánimo, pero desde que llegaron a este lugar no encontraron ni los medios, espacios, programas, ninguna motivación para continuar, por ello no volvieron a practicar sus rutinas de ejercicios. Dicen que el INPEC en esta cárcel no está interesado en este tema.

Los internos reconocen que deben utilizar bien su tiempo libre dentro del patio y les gustaría hacerlo en actividades físicas y recreativas, pero no tiene espacios para ello, por lo

cual se hace necesario la creación de espacios y la implementación de programas por parte del INPEC para la P.P.L, no solo en este patio sino a nivel general dentro del establecimiento.

La cárcel la Dorada – Caldas no cuenta documentación específica para regular la implementación de un gimnasio, pero se debe tener en cuenta: condiciones de seguridad de los P.P.L, condiciones de seguridad de la infraestructura del penal, se debe contar con la aprobación del consejo de seguridad de la cárcel.

Los elementos básicos para la puesta en marcha de un gimnasio dentro del penal serian: barras, mancuernas, maquina multifuncional, bicicletas, colchonetas, y banco para pecho.

Se recomienda el área de tratamiento y desarrollo encargada de la resocialización y seguimiento de los internos, se realice programas de socialización acerca de la importancia de las actividades físicas y recreativas y buen aprovechamiento de tiempo libre, para la población carcelaria de todo el establecimiento.

Muchos internos quisieran salir del patio al menos a caminar a la cancha del futbol que se encuentra por fuera, para cambiar de rutina en el día, pero el INPEC no lo permite. Se solicitará al encargado de deportes del establecimiento dragoneante Javier Mamanche realizar una programación para que los internos puedan disfrutar al menos una vez a la semana de la cancha de futbol por fuera del pabellón.

La evidencia fotográfica tomada en el pabellón10A demuestra que no existen espacios adecuados para la práctica de ejercicio por que se realizan en el pasillo y cancha de microfútbol del pabellón, los elementos utilizados no son los adecuados para tal actividad generando altos riesgos de lesiones para sus practicantes.

Se hace necesario solicitar a la dirección del establecimiento fomentar el deporte y realizar programas de actividades físicas y recreativas donde los internos puedan participar y se puedan socializar con las demás personas, que puedan cambiar de rutina sus días en la cárcel, lo cual traerá beneficios generales y una vida digna para las personas privadas de la libertad.

La aplicación de esta investigación se hace útil e importante no solo para este establecimiento penal, se podrá aplicar en los demás centros penitenciarios del país como medio de mejoramiento en el proceso de resocialización de las personas privadas de la libertad.

Bibliografía

- Código Penitenciario de Colombia. (1993). *Artículo 10* .
- Código Penitenciario de Colombia Ley 65. (1993). *Artículo 143*.
- Constitución Política de Colombia. (1991). *Artículo 52*.
- HUMANOS, O. D. (Nueva York y Ginebra, 2004). Los derechos humanos y las prisiones.
derechos de los presos en materia de salud, seccion 4 pag 65-67.
- INPEC. (2016). Recreación y ejercicios fisicos para las personas privadas de la libertad. En
INPEC, *RESOLUCION 006349* (pág. 33).
- INPEC, R. O. (2016). Recreacion y ejercicio fisico para las personas privadas de la libertad.
Artículo 92 Participacion de la poblacion privada de la libertad en actividades
externas. 33.
- Netquest. (01 de 07 de 2021). Obtenido de Netquest: <https://www.netquest.com/es/gracias-calculadora-muestra>
- OMS. (s.f.). *ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*.
- OMS. (s.f.). Organización Mundial de la Salud. *Recomendacion diaria de actividad fisica*.
- Periodico el tiempo. (11 de 10 de 2018). Obtenido de
<https://www.eltiempo.com/datos/carceles-y-presos-de-colombia-69516>
- Redaccion de webconsultas Healthcare, S. (12 de 08 de 2020). revista de salud y bienestar.
Obtenido de <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>
- Salud y Doctores. (21 de 10 de 2019). Obtenido de <https://saludydoctores.com/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico/>

Significados. (11 de 07 de 2017). Obtenido de <https://www.significados.com/actividad-fisica>

Soto, X. (07 de 12 de 2014). Crhoy.com noticias 24/7. Obtenido de <https://archivo.crhoy.com/el-ejercicio-libera-mas-de-50-hormonas-en-el-cuerpo-y-ayuda-a-ser-mas-feliz/nacionales/>

tratamiento, 2525 (inpec 06 de 06 de 1993).

Unidas, N. (2016). Pacto internacional de los derechos economicos, sociales y culturales. Reglas minimas para el tratamiento de los reclusos, <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2016/10266.pdf>.

Wikipedia. (s.f.). Ejercicio físico. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico

wikipedia enciclopedia libre. (s.f.). Obtenido de Fundación Wikimedia, Inc.,: <https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasio>

wikipedia. (s.f.). gimnasio. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/gimnasio>

Anexos

Anexo 1

Tabla 1

Diseño del instrumento encuesta.

Nombre del estudiante	Luis Fernando Isaza Hernández
Lugar de aplicación de la encuesta	Cárcel la Dorada Caldas patio 10A
Problemática central	Falta de lugares para realizar actividades físicas y recreativas
Objetivo del cuestionario	Conocer la necesidad y viabilidad de un lugar especial para actividades físicas y recreativas
Hipótesis	
Unidad de análisis	Encuestas personales a personas privadas de la libertad por el investigador
Definición de la población	Personas privadas de la libertad
Unidad de muestreo	
Tipo de muestreo	Aleatorio
Tamaño de la muestra	10
Tipo de encuesta	Opinión
Forma de aplicación	Encuestas personales a personas privadas de la libertad por el investigador

Autoría UNAD.

Anexo 2

Formato encuestas de opinión.

Preguntas

- Cree usted que la actividad física y recreativa es importante para las personas privadas de la libertad.
 1. No sabe
 2. Totalmente en desacuerdo
 3. En desacuerdo
 4. No toma posición
 5. De acuerdo
 6. Totalmente de acuerdo
- ¿Le gustaría tener un lugar especial dentro del patio para practicar alguna actividad física o recreativas?
 1. No sabe
 2. Totalmente en desacuerdo
 3. En desacuerdo
 4. No toma posición
 5. De acuerdo
 6. Totalmente de acuerdo
- ¿Está de acuerdo con la creación de un gimnasio para los internos del patio 10A, el cual se pueda ampliar a todo el penal?
 1. No sabe
 2. Totalmente en desacuerdo

3. En desacuerdo
 4. No toma posición
 5. De acuerdo
 6. Totalmente de acuerdo
- ¿Considera usted que la actividad física y recreativa le ayudaría positivamente dentro de su proceso de resocialización?
 1. No sabe
 2. Totalmente en desacuerdo
 3. En desacuerdo
 4. No toma posición
 5. De acuerdo
 6. Totalmente de acuerdo
 - ¿Está satisfecho con las actividades físicas y recreativas ofrecidas por el INPEC en este lugar?
 1. No sabe
 2. Totalmente en desacuerdo
 3. En desacuerdo
 4. No toma posición
 5. De acuerdo
 6. Totalmente de acuerdo
 - ¿En algún momento estando en este lugar ha pensado en ocupar su tiempo libre en actividades físicas o recreativas?
 1. No sabe
 2. Totalmente en desacuerdo

3. En desacuerdo
 4. No toma posición
 5. De acuerdo
 6. Totalmente de acuerdo
- ¿Según la Organización Mundial de la Salud la actividad física mejora la salud física y mental de las personas, está de acuerdo con lo dicho?
 1. No sabe
 2. Totalmente en desacuerdo
 3. En desacuerdo
 4. No toma posición
 5. De acuerdo
 6. Totalmente de acuerdo
 - ¿Cree usted que la práctica continua de actividades físicas y recreativas pueden mejorar su calidad de vida dentro del penal?
 1. No sabe
 2. Totalmente en desacuerdo
 3. En desacuerdo
 4. No toma posición
 5. De acuerdo
 6. Totalmente de acuerdo
 - ¿Si existiera un lugar exclusivo “gimnasio” dentro del penal para realizar actividades físicas y recreativas asistiría?
 1. No sabe
 2. Totalmente en desacuerdo
 3. En desacuerdo

4. No toma posición
 5. De acuerdo
 6. Totalmente de acuerdo
- Según la ley 65 de 1993 "Código Penitenciario" dentro de sus normas se debe tener en cuenta dentro del proceso de resocialización las actividades físicas y recreativas, para personas privadas de la libertad ¿cree usted que el INPEC en este lugar cumple tales normas?
1. No sabe
 2. Totalmente en desacuerdo
 3. En desacuerdo
 4. No toma posición
 5. De acuerdo
 6. Totalmente de acuerdo

Anexo 3

Tabla 2

Tabulación encuesta de opinión.

No. del entrevistado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																			
Nombre del entrevistado	Carlos Rojas	polinar Betancur Ramirez	Oscar Ivan Zapata	Jeison Montes	Jose Benites	Nilson Ortiz Hurtado	Armando Puertocarrero	Javier Mauricio Murcia	Juan Carlos Castañeda	Juan Carlos Carmona																																																			
Edad del entrevistado (años)	35	32	40	32	33	29	28	34	40	28																																																			
Género del entrevistado	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino																																																			
Nivel de educación	Secundaria	8 grado	Universitario	Tecnologo	Profesional	Tecnico	Universitario	Bachiller	Universitario	Bachiller																																																			
Ocupación	P.P.L	P.P.L	P.P.L	P.P.L	P.P.L	P.P.L	P.P.L	P.P.L	P.P.L	P.P.L																																																			
No.	Preguntas	Valoración (x)					Valoración (x)					Valoración (x)					Valoración (x)					Valoración (x)					Valoración (x)					Promedio: valoración por pregunta																													
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5																								
1	Cree usted que la actividad física y recreativa es importante para las personas privadas de la libertad.					x							x																										4,90																						
2	Le gustaría tener un lugar especial dentro del patio para practicar alguna actividad física o recreativas					x							x																										4,70																						
3	Está de acuerdo con la creación de un gimnasio para los internos del patio 10º, el cual se pueda ampliar a todo el penal					x							x																										4,90																						
4	Considera usted que la actividad física y recreativa le ayudaría positivamente dentro de su proceso de resocialización					x							x																										5,00																						
5	Está satisfecho con las actividades físicas y recreativas ofrecidas por el INPEC en este lugar	x											x																										1,70																						
6	En algún momento estando en este lugar ha pensado en ocupar su tiempo libre en actividades físicas o recreativas					x							x																										4,60																						
7	Según la Organización Mundial de la Salud la actividad física mejora la salud física y mental de las personas, está de acuerdo con lo dicho					x							x																										4,80																						
8	Cree usted que la práctica continua de actividades físicas y recreativas pueden mejorar su calidad de vida dentro del penal					x							x																										4,80																						
9	Si existiera un lugar exclusivo "gimnasio" dentro del penal para realizar actividades físicas y recreativas asistiría					x							x																										5,00																						
10	Según la ley 65 de 1993 "código penitenciario" dentro de sus normas se debe tener en cuenta dentro del proceso de resocialización las actividades físicas y recreativas, para personas privadas de la libertad ¿cree usted que el INPEC en este lugar cumple tales normas	x											x																										1,20																						
Suma categorías		0	2	0	0	4	35	0	0	4	16	20	0	2	0	0	20	15	0	2	0	0	0	40	0	4	0	0	0	40	0	2	0	0	0	40	0	1	0	0	12	30	0	2	0	0	0	40	0	1	2	0	0	40	0	2	0	0	0	40	
Promedio: valoración por entrevistado		4,10					4,00					3,70					4,20					4,40					4,20					4,30					4,20					4,30					4,20						4,16								

Escala de valoración

0

No sabe

1

Totalmente en desacuerdo

2

En desacuerdo

3

No toma posición

4

De acuerdo

5



Autoría UNAD

Anexo 4**Tabla 3***Presupuesto.*

MAQUINAS	CANTIDAD	VALOR X UNIDAD	TOTAL
Mancuernas	6	150.000	900.000
Barra curva	3	128.000	384.000
Colchonetas para abdominales	15	50.000	750.000
Barra recta	3	90.000	270.000
Discos de distintos pesos	40	23.000	920.000
Bicicletas fijas	5	800.000	4.000.000
Bancas trabajo pecho	4	400.000	1.600.000
Maquinas multifuncional	3	1.800.000	5.400.000
Barras para ejercicios	4	250.000	1.000.000
Equipo de sonido	1	900.000	900.00
VALOR TOTAL			\$ 16.124.000

Autoría propia.

Anexo 5**Tabla 4***Horarios de atención gimnasio.*

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
AM 08:30 a 10:00	Patio 1	Patio 3	Patio 5	Patio 7	Patio 9
PM 2:00 a 3:30	Patio 2	Patio 4	Patio 6	Patio 8	Patio 10

Autoría propia.